

24  
abril

DÍA DE LA UNIVERSIDAD SALUDABLE



# *Los alimentos y nuestra salud: nuevas soluciones y viejas recetas*

Isabel Prieto  
Departamento de Ciencias de la Salud  
Universidad de Jaén



# Todos estamos rodeados por información sobre alimentación y nutrición



**ALIMENTACIÓN Beneficios**  
**La dieta vegetariana protege el corazón**  
Cristina G. J...

Según el resultado de un estudio de la OCU  
**Diez marcas de leche que no debes consumir**  
Redacción  
Publicado el Martes, 21 de junio de 2011 en Artículos sobre...

REPORTAJE:  
**Pocos milagros en la dieta Dukan**  
El 90% de sus seguidores en Francia, el país pionero, ha recuperado el peso - Las instituciones sanitarias recuerdan el riesgo del exceso de proteínas



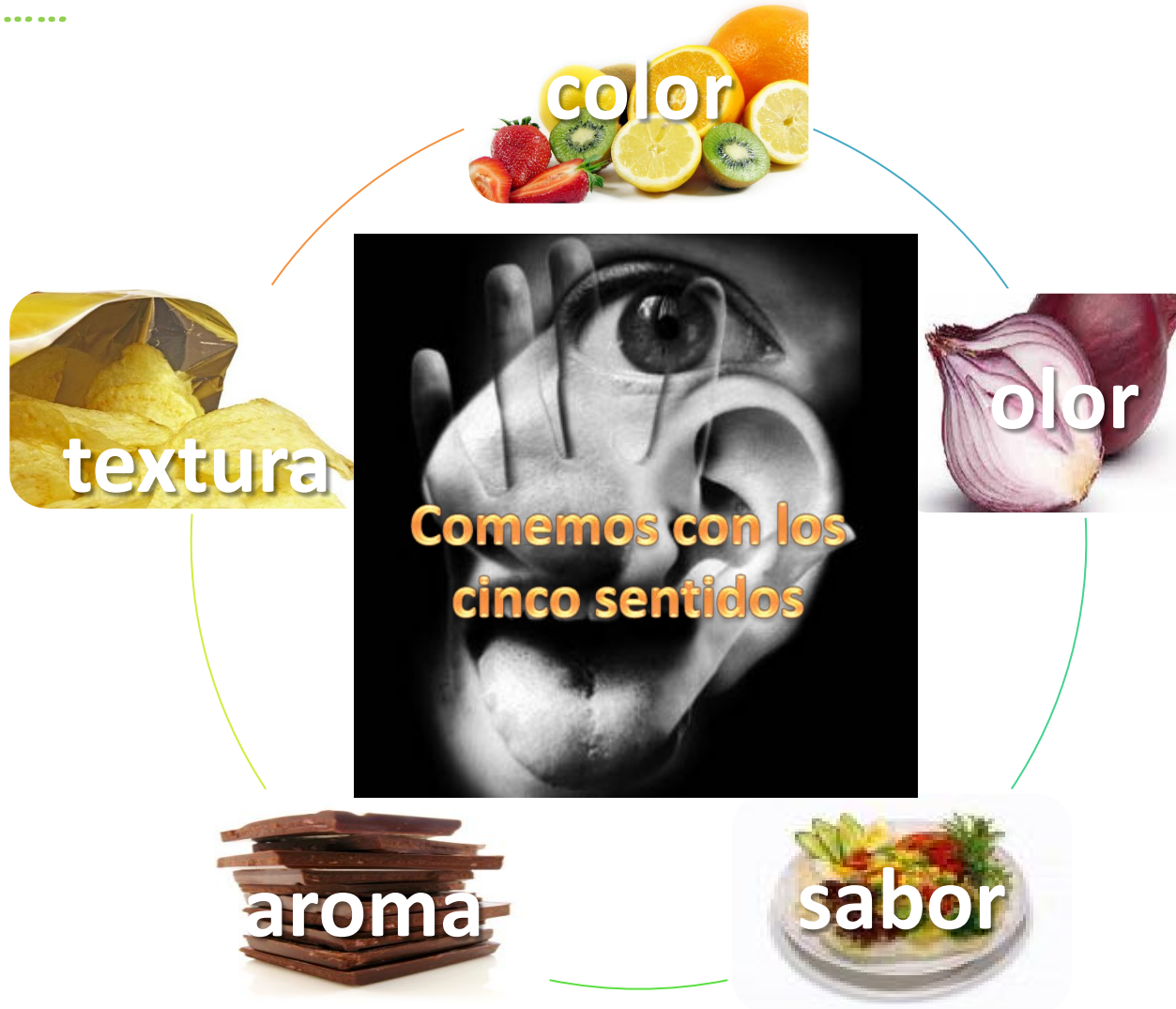
## Actualmente todos somos más conscientes de la importancia que la alimentación tiene en nuestra salud

Pero la relación entre nosotros y los alimentos es mucho más compleja de lo que pudiéramos pensar.

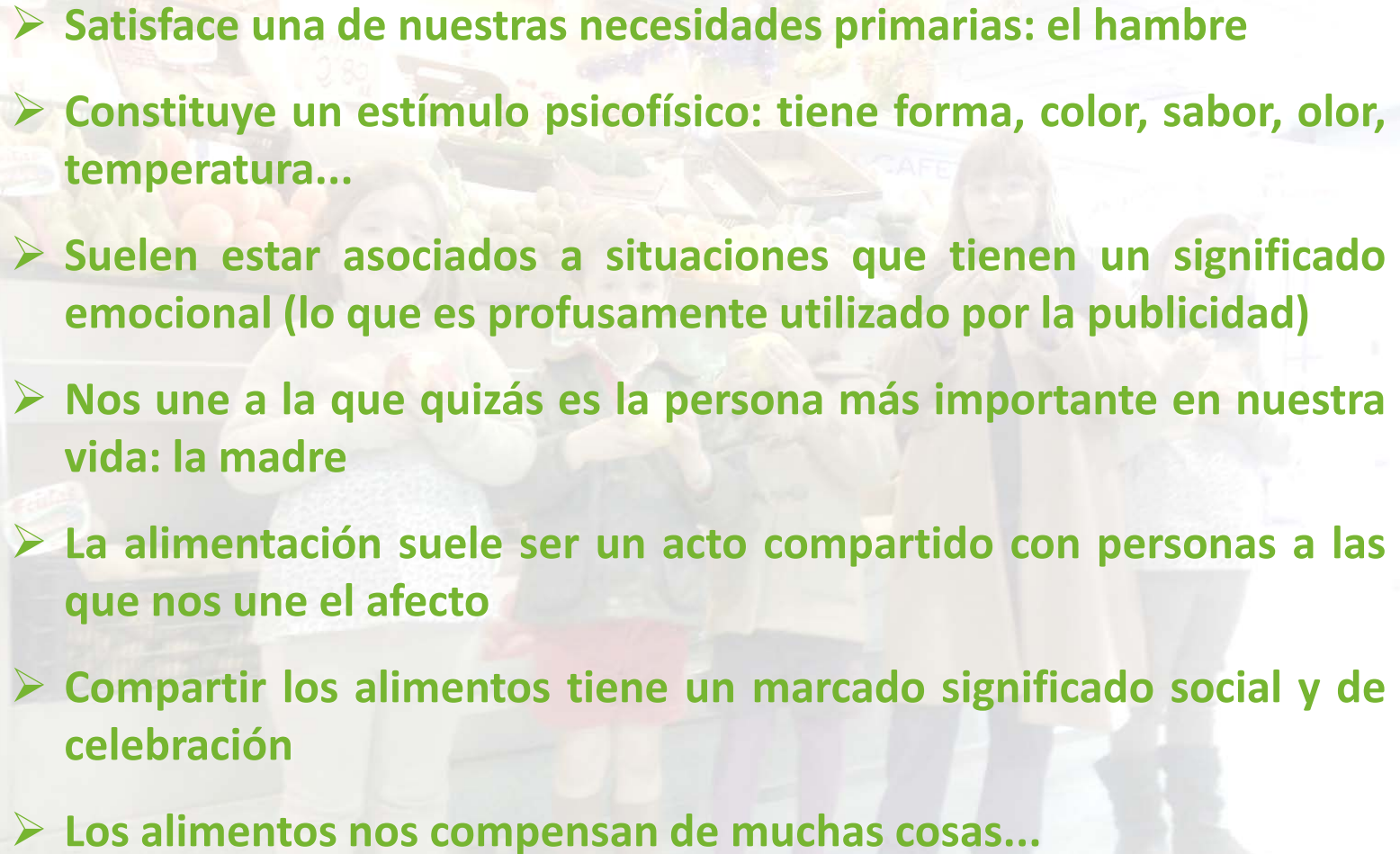


Esta relación se inicia aún antes de que comencemos a comer....

Los alimentos  
tienen.....



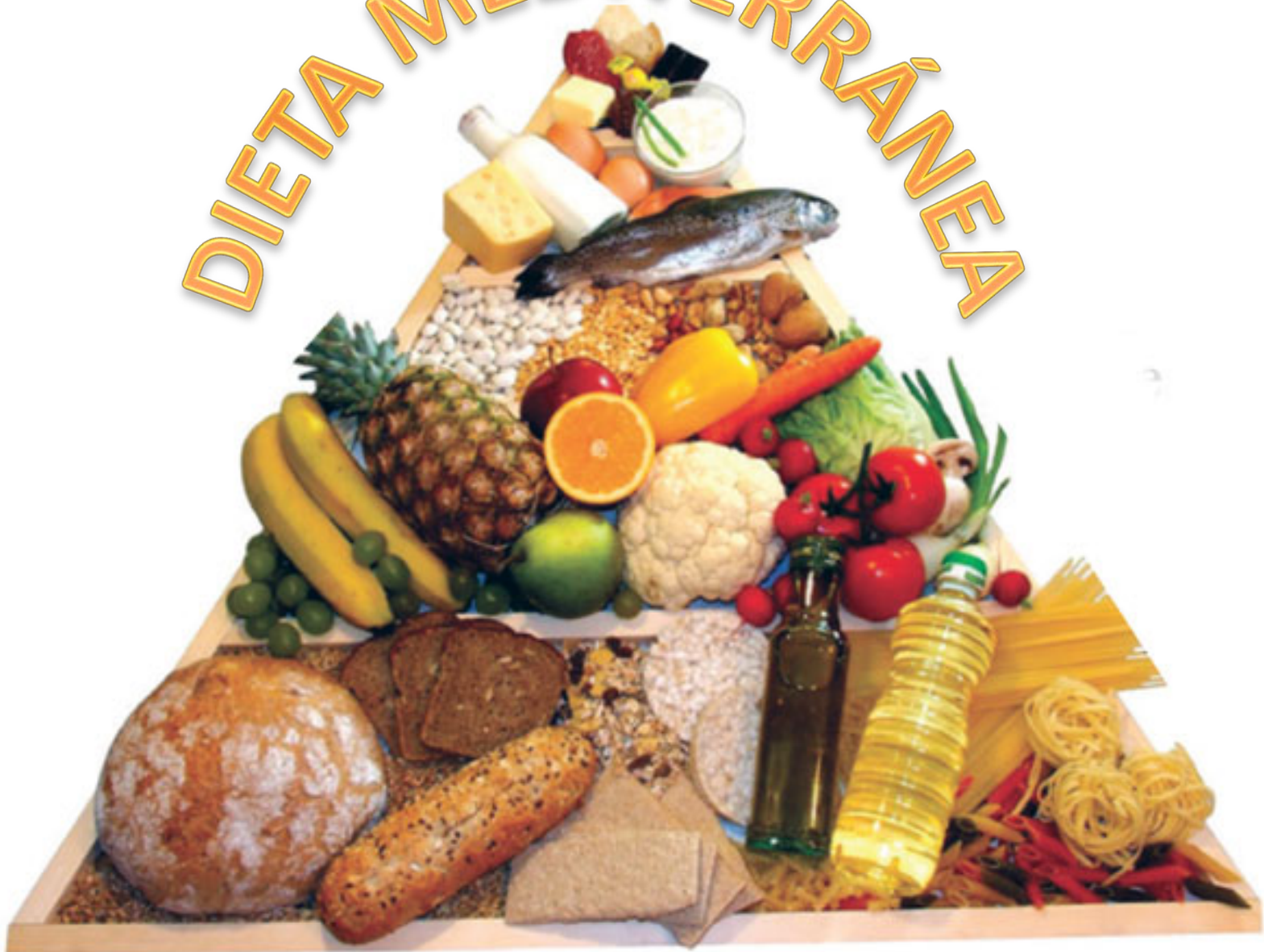
# Los alimentos son muy importantes para nosotros.....

- 
- Satisface una de nuestras necesidades primarias: el hambre
  - Constituye un estímulo psicofísico: tiene forma, color, sabor, olor, temperatura...
  - Suelen estar asociados a situaciones que tienen un significado emocional (lo que es profusamente utilizado por la publicidad)
  - Nos une a la que quizás es la persona más importante en nuestra vida: la madre
  - La alimentación suele ser un acto compartido con personas a las que nos une el afecto
  - Compartir los alimentos tiene un marcado significado social y de celebración
  - Los alimentos nos compensan de muchas cosas...

**A partir de los alimentos obtenemos los nutrientes y la Energía que nos son necesarios**



# DIETA MEDITERRĂNEA



# La Dieta Mediterránea ¿qué es?...

## ORIGEN:

La dieta mediterránea se inició en la antigua Mesopotamia y Palestina. En un sentido general, incluye todos los alimentos propios de una región geográfica en la que tradicionalmente no se ha podido disponer de grandes cantidades de alimentos pero en la que éstos se han utilizado de forma amplia y diversa.

Esta dieta está basada en las normas de alimentación griega que propagaron las legiones romanas por toda la costa mediterránea. Posteriormente se enriqueció con productos procedentes de otros continentes.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES:

- ★ Se basa en el consumo de cereales como base de la alimentación (trigo)
- ★ Gran consumo de frutas, verduras y hortalizas
- ★ Uso del aceite de oliva como principal grasa añadida
- ★ La frugalidad (1900-2300 Kcal/día)
- ★ Consumo moderado de alcohol (vino)
- ★ La simplicidad de los preparados
- ★ Otros factores del “estilo de vida” asociados a la dieta (ejercicio físico y siesta)
- ★ El tipo de comidas: se suele compartir la mesa y crear vínculos sociales





# *¿Por qué se está perdiendo la alimentación mediterránea?*

La pirámide se está invirtiendo por:

## 1.- La gran mentira:

La falta de tiempo y los cambios de horario

## 2.- Las grandes verdades:

El aumento del poder adquisitivo

La aparición de nuevos alimentos

La presión de las industrias alimentarias

El “boom” de la comida rápida



La consecuencia es que se está cambiando la alimentación de diario por la de los días de fiesta (gran consumo de proteína y grasas)

# DIETA MEDITERRĂNEA

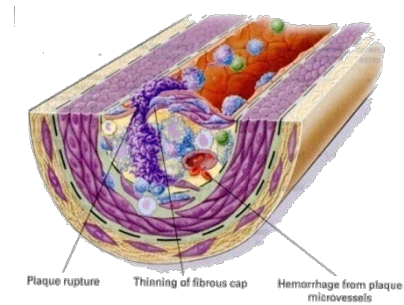


# Principales patologías relacionadas con la nutrición

## Obesidad



## Aterosclerosis



Placa de ateroma

## Diabetes



## hipertensión



## ENVIRONMENTAL PYRAMID



## FOOD PYRAMID

# Situación nutricional y alimentaria en España

- ★ Excesiva ingesta energética y exceso de peso corporal
- ★ Disminución en la ingesta de HC totales y aumento en el consumo de HC simples (sacarosa)
- ★ Disminución de la ingesta de fibra
- ★ Aumento de la ingesta de grasa total y en especial de la saturada
- ★ Excesiva ingesta de proteína

# Modificación en el consumo de alimentos en España

- ★ Disminución en el consumo de alimentos de origen vegetal y aumento de los de origen animal
- ★ Caída bastante acusada en dos alimentos básicos: el pan y la patata
- ★ Disminución en el consumo de legumbres
- ★ Aumento en el consumo de carnes y lácteos
- ★ Aumento en el consumo de frutas
- ★ El consumo de pescado no ha cambiado demasiado (adecuado)
- ★ Las llamadas grasas de adición sufren una pequeña disminución



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

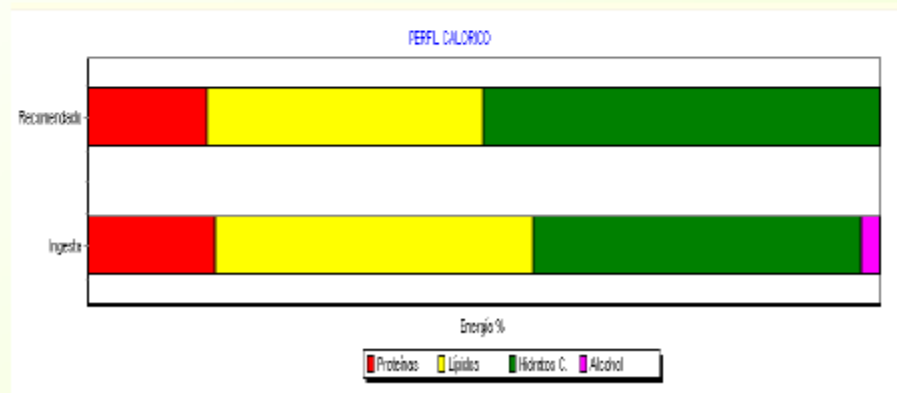
AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Perfil calórico de ENIDE

Perfil calórico	Cantidad de la dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	16	Entre 10 - 12 %
Energía de lípidos [%kcal]	40,2	Menos de 35 %
Energía de hidratos de carbono [%kcal]	41,4	Entre 50 - 60 %
Energía de alcohol [%kcal]	2,4	Menos de 10 %
Alcohol [g]	8,5	menos de 30 g/día



El perfil calórico global de los participantes muestra una contribución de las proteínas de un 16%, y de un porcentaje de lípidos del 40,2% ambos por encima de los valores recomendados y un porcentaje de hidratos de carbono por debajo de los valores recomendados.



GOBIERNO DE ESPAÑA

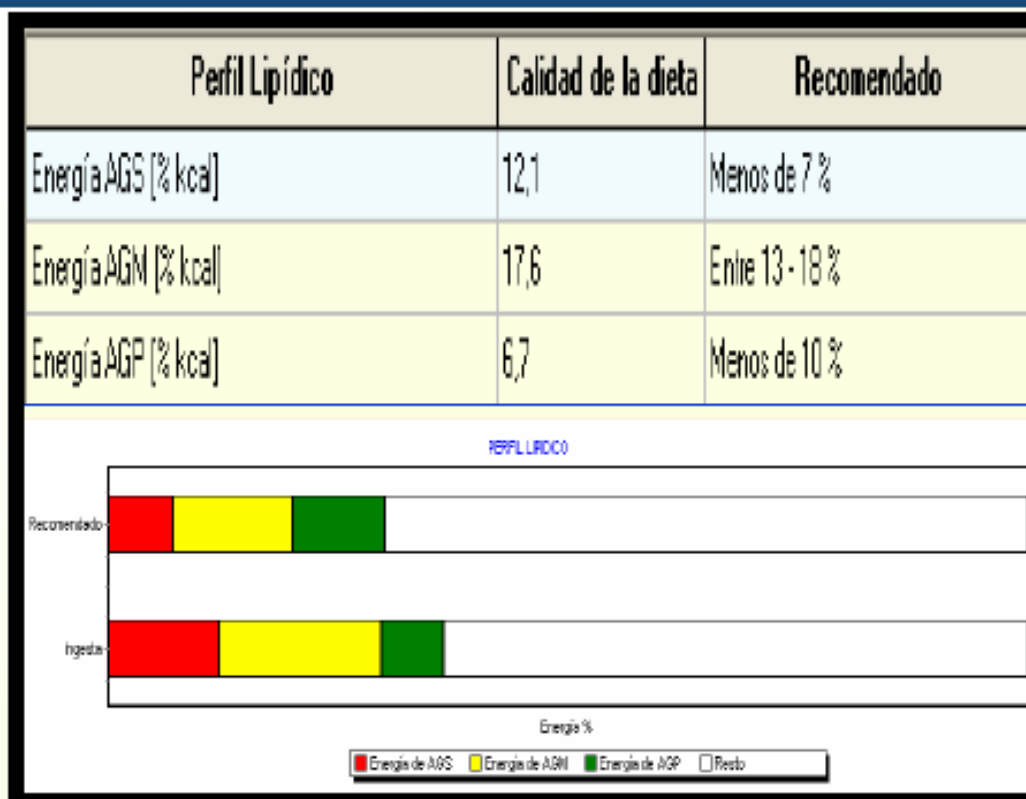
MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Perfil lipídico de ENIDE



La contribución global de los ácidos grasos saturados (AGS) al total de la energía supera el de las recomendaciones.

La de los ácidos grasos monoinsaturados esta en el rango de las recomendaciones y el de los polinsaturados cumple con las recomendaciones.





GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD

AESAN



Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

## Adecuación de ENIDE a la Pirámide de alimentación saludable

ALIMENTOS INCLUIDOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	ENIDE
Bollería y grasas	Ocasional	3,8/2,4 R/S
Dulces, refrescos	Ocasional (4/VD)	2/1,2 R/D
Embutidos y C. grasas	Ocasional	3,5 R/S
Frutos secos	3-7 R/S	2,6 R/S
Legumbres	2-4 R/S	1,8 R/S
Huevos (Alternar)	3-4 R/S	3,1 R/S
C. de Ave (Alternar)	3-4 R/S	3 R/S
C. magras (Alternar)	3-4 R/S	3,7 R/S
Pescados	3-4 R/S	3,8 R/S
A.V. Aceite de oliva	3-6 R/D	3/2,3 R/D
Leche y derivados	2-4 R/D	2 R/D
Verduras y hortalizas	≥ 2 R/D	1,5 R/D
Frutas	≥ 3 R/D	2 R/D
Patatas, Cereales	4-6 R/D Mej. Int.	3,3 R/D
Agua de bebida	4-8 R/D	5 R/D

•Guías alimentarias para la población española. SENC, 2004, 2007  
•R (Ración), D (Diaria), S (Semanal), VD (Veces al día)





Diariamente Semanalmente Ocasional



Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española AESAN



## Otros factores a tener en cuenta:

-  A mediados del s.XX en los comercios europeos de alimentación se podía encontrar una media de 550 artículos. Actualmente se superan los 10.000.
-  En el mismo espacio de tiempo, hemos pasado de dedicar más de la mitad de nuestros ingresos a la alimentación, a invertir tan sólo menos de la quinta parte
-  Sin embargo, los déficit nutricionales prácticamente han desaparecido y ha aumentado significativamente nuestra ingesta calórica y de proteínas (son los nutrientes más caros)
-  También hemos pasado de dedicar dos horas y media diariamente a la comida a tan sólo una hora y cuarenta minutos.....

**LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES DE ALIMENTACIÓN HAN SIDO MUY IMPORTANTES .....**

**Y LAS CONSECUENCIAS NO SÓLO POSITIVAS.**

## APARECEN DOS NUEVOS CONCEPTOS:

### ALIMENTACIÓN ADECUADA



- Calorías y nutrientes
- Necesidades metabólicas
- Satisfacer el hambre
- Placer de comer

### ALIMENTACIÓN ÓPTIMA



- Promoción de la salud
- Mejora del bienestar
- Reducir riesgo de enfermedades

probióticos



prebióticos



funcionales



transgénicos



nutracéuticos



ecológicos







## DESARROLLO DE NUEVOS ALIMENTOS Y PRODUCTOS FUNCIONALES



VUELTA A UNA  
ALIMENTACIÓN MÁS  
NATURAL Y  
RESPETUOSA



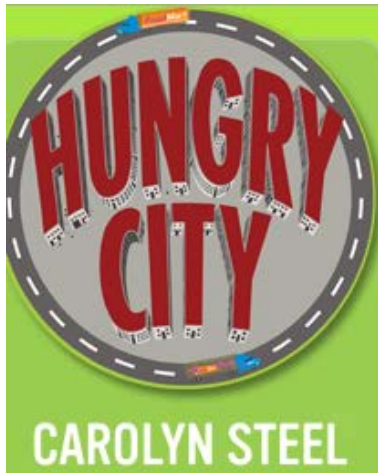
Slow Food®



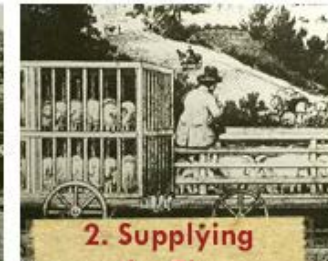
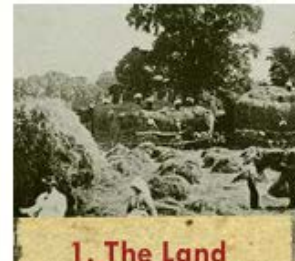
**Incredible Edible**  
Todmorden unlimited







## How Food Shapes Our Lives







CAROLYN STEEL

# How Food Shapes Our Lives



Introduction

1. The Land

2. Supplying

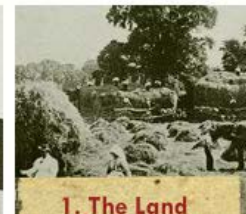




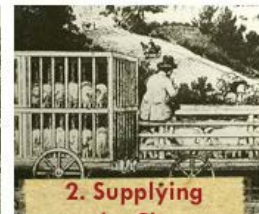
## How Food Shapes Our Lives



Introduction



1. The Land



2. Supplying



GRACIAS